

# Total Confiance : Jour 6 – Développer une attitude positive

**Dans le jour 6 de Totale Confiance, je vous lance un défi : arrêter de vous plaindre. Que ce soit de la météo, de la circulation, des circonstances... De tout ! Vous verrez aussi comment développer une attitude positive vous aidera à gagner en confiance.**

- ⇒ Histoire de l'âne qui tombe dans le puits.
  - Vous devez faire pareil
  - Secouer et faire un pas vers le haut
- ⇒ Une fois que vous vous rendez compte de vos plaintes, de vos excuses, une fois que vous êtes capable de vous surveiller, alors vous allez être capable de changer.
- ⇒ Tout le monde veut être heureux et avoir du succès dans la vie. Cependant, beaucoup (la plupart ?) ne le sont pas ! Cela dépend surtout de notre attitude vis-à-vis des autres, de la vie et de nous-mêmes. En particulier, beaucoup de personnes agissent comme des victimes. Quelque chose ne va pas et ils ont l'impression que tout joue contre eux ou d'être enlisé dans la routine.
- ⇒ Quelle que soit la raison, les gens qui se comportent en victimes sont souvent déprimés, négatifs et s'apitoient sur leur sort. Ils peuvent même être agressifs auprès des autres et avec eux-mêmes. Malheureusement, c'est un terrible cercle vicieux. C'est aussi inutile - en vouloir aux autres et s'apitoyer n'a jamais résolu grand-chose.
- ⇒ Ce dont vous avez besoin ? Développez une attitude positive - une vision positive envers la vie, envers vous et envers les autres
- ⇒ C'est à partir de ce moment que vous commencez votre chemin vers une vie plus heureuse. Vous devenez plus confiant
- ⇒ Développer une attitude positive est l'un des « outils » les plus simples et les plus puissants pour développer votre confiance en vous.
- ⇒ Voir les choses du bon côté, vous permet de prendre de l'expérience à chaque événement/situation, et l'utiliser de manière enthousiaste pour avancer, au lieu de sans cesse y penser, se plaindre et regretter.
- ⇒ Une attitude mentale positive fait partie de ces puissants outils, et peut être utilisée pour atteindre vos rêves et plus grands désirs dans la vie.
- ⇒ 3 indices que vous agissez comme une victime.
  - Blâmer les autres, les circonstances
  - Vous justifier
  - Vous plaindre : vous attirez le négatif

- ⇒ 3 attitudes à développer
- Voir les obstacles comme une bonne chose
  - Développer un état d'esprit qui pousse à l'effort. (sélection, quand c'est difficile)
  - Arrêter de vous plaindre définitivement (défi !)

# Exercices

## Exercice #1

---

**Situation difficile qui vous a permis d'avoir une expérience positive.**

Lister les situations difficiles dans lesquelles vous êtes ressorti plus fort ?

**Complétez cette phrase**

Quels seront les impacts d'une attitude positive dans ma vie :

## Exercice #2

---

**Action du jour : Défi « Aucune plainte, justification pendant 24 jours »**

Pour le reste du programme, je vous lance un défi : ne plus vous plaindre.

Ne pas se plaindre, se justifier, se plaindre, accuser les autres, les situations autour de vous. La météo, les circonstances, la circulation...

Cela aura un effet positif sur votre mental et votre confiance

## Exercice #3

---

**Avant de vous coucher et en vous levant le matin**

Complétez cette phrase de 3 manières différentes – plus si vous pouvez.

« Je développerais une attitude positive si seulement... »